

## **I Nøkken er der fast 4 daglige timer udendørs og rytme i dagen**

*De 1-6 årige oplever hver dag en række udendørs aktiviteter, hvor alle sanser er i brug. Den daglige gåtur skaber fællesskab - og forløb med planter, bålaktiviteter og plantefarvning er eksempler på andre aktiviteter.*

Af Susan Ljungbeck Strandfelt, pædagog og leder, Nøkken

Københavns Kommune

Forestil dig at komme fra storbyens støjende, hektiske og livlige mylder ind i en have, som emmer af ro, med et ydre rum af frugttræer der giver naturlig skygge. Børnene deltager, når for eksempel bladene skal samles, fliserne fejes, jorden vendes, ukrudtet skal gives til hønsene eller bruges i maden. Vi voksne er centrum og barnet kan vælge at være deltagende eller lege i periferien. Voksenbordet giver inspiration til leg og vores aktive tilgang skaber virkelyst hos børnene.

Vores udgangspunkt er, at barnet er ét stort sanseorgan, som smager, lugter, lytter, mærker og føler på alt, hvad det kan komme i nærheden af, og vi erfarer, at barnet har brug for stimulering af de taktile sanser – i et sansevæld i trygge omgivelser!

I Nøkken tilbringer børnene fire af dagens timer udendørs i al slags vejr hele året rundt, og den daglige udflugt giver mulighed for at løbe, klatre, trille, gemme sig, balancere og lege i de omgivende naturområder. Den 'rytme' barnet kommer i ved selv at gå og være opsøgende aktiv, styrker deres vilje, giver dem gå-på-mod. Kryds-koordineringen giver små rotationer i ryggraden, som styrker ryggen og som fremmer samarbejdet mellem de to hjernehalvdele, som senere også er nyttigt, når barnet engang skal skrive og læse. Men afgørende vigtigt er det, at gode motoriske kompetencer har betydning for dets selvfølelse, velvære og for dets deltagelse i sociale sammenhænge.

### **Den daglige gåtur er et fællesskab i bevægelse plus et omdrejningspunkt**

Det er vores overbevisning, at *fællesskabet* er et vigtigt oplevelses-og læringsrum for det lille barn. Det er nemlig foranderligheden i børns samvær med hinanden, der er forudsætning for mestring af det sociale. For at imødekomme barnets oplevelser af at være i og bidrage til dette fællesskab har vi i det daglige *for eksempel* sanglege, eventyrfortælling og månedlige

årstidsfester, som alle bidrager til oplevelsen af at være en del af et fællesskab, passe godt på Moder Jord og alt hvad vi møder på vores vej.

Ikke mindst har vi en daglig gåtur, som er dagens omdrejningspunkt og styrker fællesskabet. Legekultur er nemlig afhængig af, hvad børnene oplever *sammen*: De mange små dialoger, udfordringen af fantasien i de mange nye universer med blade og pinde, at være i bevægelse og den nære kontakt i det hele taget.

Vi voksne er altid aktive og medinddragende, og så bliver børnene det som regel også. Vi er medskabende til nye lege, hvis barnets egen fantasi er opbrugt for dagen. Ved selv at være fysisk aktive styrker vi barnets motoriske udfoldelse og giver dem mulighed for så forskellige grovmotoriske aktiviteter som at bygge, gå på balancebaner, lege i mudder og vandpytter, svinge sig i ringe eller hængekøje i træet. Al denne motoriske udfoldelse vækker endorfiner i hjernen og udskiller glæde samt positiv tænkning.

Den finmotoriske udvikling varetages gennem fingerlege, snittearbejde, kartning af råuld, maling og tegning, anvendelse af sav og hammer, deltagelse i havearbejde og madlavning samt andre huslige gøremål.

Alle børn har også tidspunkter på dagen, hvor der er mere brug for stille aktiviteter så som at sidde hos en voksen og få et kram, trille sandkugler, grave tunneler i sandborge eller gyngede i vores syngegyngede som vi kalder den. Det er en herregårdsgyngede, som fungerer ved at skubbe med fødderne på gulvet; de mindste gerne sidde med, men det er børn fra 4 år og op der står for at gyngede den.

Alt det der er beskrevet her gentager sig fra dag til dag. Det skaber rytme og ro og giver optimale betingelser for, at børnene ikke overanstreges. Den lange udendørs opholdstid styrker endvidere deres immunsystem og nedsætter såvel smitterisiko som sygdom.

Den faste rytme i aktiviteterne betyder også, at pædagogerne har mulighed for at være særligt nærværende, og at vi hurtigt kan skabe en pædagogisk ramme for det enkelte barn, som kan støtte og hjælpe, *før* konfliktfyldte situationer udvikler sig. Det kunne for eksempel være ved at lade et af de større børn hjælpe et barn i 1-2 års alderen væk fra den større gruppe.

For som voksne at understøtte hinanden og de observationer vi gør os, gennemgår vi på morgenmødet dagen og deler observationer om enkeltbørn. Efter frokost, som nydes inde med eventyrfortælling/middagslur, opholder børnene sig i Nøkkens egen have, hvor sandkasse, hulebygning og klatring igen er centrale elementer i legen.

## **Vi oplever og lærer om naturen, ikke mindst at passe på den**

Nøkkens børn og voksne er ude i naturen hver dag, og vi lærer at anvende årstidernes forskelligheder som udgangspunkt for børnenes leg. Samtidig omgår vi naturen med respekt, og der er klare regler for, hvad man må og ikke må, herunder for eksempel ikke at knække raske grene eller gøre skade på dyr og insekter. Vi værner om naturen, miljøet og dyrelivet. I den daglige kommunikation med børnene bestræber vi os dog på mere at fremhæve, hvad man gerne må og at finde frem til den bedste løsning i fællesskab, frem for altid at benævne hvad man ikke må.

Aktiviteter i naturen bygger vi op med en begyndelse, et forløb og en afslutning, som giver børnene et indblik i livets gang. Det gælder eksempelvis køkkenhaven, som dyrkes med kompost, tilsås, plejes og høstes. Grøntsagerne tilberedes og spises, mens vores høns får de gode rester, og det sidste komposteres.

At opleve det vi har sået og vandet vokse til spirer, plante og blomst eller afgrøde er et uvurderligt bidrag til barnets helhedsopfattelse af naturens lovmæssigheder. Nøkkens rytme og regelmæssige aktiviteter (se tidligere i artiklen) er igen en stor fordel. Eksempel: Naturen kultiveres via plantefarvning af stof og garn over bål. Her kan de 6 årige være med til at kløve brænde og bringe det til bålpladsen, de yngre børn kan kramme aviser og en voksen stable brændet to og to, de tykkeste nederst og optændingsbrændet øverst. Et brændetårn opstår, aviserne kommer ned i midten og bålet tændes for oven<sup>1</sup>.

Børnene sidder spændt omkring bålet og mærker varmen forplante sig i kroppen. Når bålet er stilnet lidt af, stiller vi et stativ over bålet, en gryde med vand hænges op, når vandet koger kommes planten, blomsterne, bladene eller skallerne i, alt efter hvilken farve vi ønsker. Når vandet har den ønskede temperatur, kommer stoffet eller garnet i og får lov at stå der og simre, til det har den ønskede farve. Stoffet bruges til at sy dukker til sovebørnene og garnet bruges til at strikke/hækle legetøj.

Andre områder kan eksempelvis være dekoration af æg ved påsketid, hvor børnene bringer pusede æg med hjemmefra og maler dem i børnehaven, for derefter at pynte dem i et træ i haven. Forarbejdning af træ, reparere møbler, bygge udendørs borde eller en ny kompost, høst af frugt, urter, afgrøder i sommerhalvåret eller dyrehold – som alt sammen skaber en forståelse for de ressourcer, som eksisterer, og hvordan disse kan forvandles til

---

<sup>1</sup> Ved denne fremgangsmåde mindskes røgdudviklingen og partikeludledningen reduceres ifølge en schweizisk undersøgelse med op til 80 %!

brugsgenstande. Børnene får kendskab til egenskaber og benævnelser for de ting, de iagttager i naturen, eksempelvis træer, planter, blomster og dyr. Som det fremgår, er der her også tale om en rytme i aktiviteterne. Noget der er forløb i og som gentages.

Endelig behandles naturen tematisk i daglige sange og eventyr, og som afslutning på hvert måltid takkes jorden for dens gaver. Børnene oplever hele året rundt naturens fire grundelementer i forskellige kombinationer:

*Vand:* Leg i vandpytter, ophold i moseområder, opsamling af regnvand, fremstilling af vandkanaler, blomstervanding, regnvej, is og sne, samt det kogende vand over bålet.

*Ild:* Aftenvandring med lanterner, adventsspiral med levende lys, bål i haven, levende lys ved måltidet og brændeovn.

*Jord:* Leg med mudder og ler, hulebygning, dyrkning af have samt aktiviteter i sandkassen.

*Luft:* Pinsefest med fugletema, Michaels festen hvor vindelementet afprøves på forskellig vis, sommerens brise, vinterens rusken, suset i træerne og bladene eller den hjemmelavede drage der flyver i vinden.

Igen og igen har vi kunne konstatere, at børn hurtigt kommer ind i en sund proces, finder en indre ligevægt og bliver selvstændige, når de får lov at gøre deres erfaringer i omgivelser, der er gennemtænkt af de voksne og hvor atmosfæren er afslappet med tillid til børnenes modningsproces.

I Nøkken er livet foranderligt og vi nyder med børnene det sanselige i året gang.

[Vil du se en poetisk video på ca. 10 min. fra Nøkken, så anvend dette link:](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=Cf9k1cNM2vk>

Børnehaven Nøkken  
Støvnæs Allé 41  
2400 Kbh. NV.  
Tlf.: 3880 277  
Mail: [nokken.dk@gmail.com](mailto:nokken.dk@gmail.com)

### **Margen-sætninger:**

Alt det der er beskrevet her gentager sig fra dag til dag. Det skaber rytme og ro og giver optimale betingelser for, at børnene ikke overanstreges

Den lange udendørs opholdstid styrker endvidere deres immunsystem og nedsætter såvel smitterisiko som sygdom

Vores udgangspunkt er, at barnet er ét stort sanseorgan, som smager, lugter, lytter, mærker og føler på alt, hvad det kan komme i nærheden af

Ikke mindst har vi en daglig gåtur, som er dagens omdrejningspunkt og styrker fællesskabet. Legekultur er nemlig afhængig af, hvad børnene oplever *sammen ...*

Vi voksne er altid aktive og medinddragende, og så bliver børnene det som regel også

### **Værktøjskassen**

1. Hvad tænker du/I om institutionens arbejde med gentagelse og rytme – og hvad dette betyder for børnene?
2. Det er jo et overvældende antal alsidige naturaktiviteter, de har. Hvad skulle der til for noget lignende hos jer?
3. De voksnes engagement og deltagelse synes at være en afgørende faktor?